

UITSTAPPEN

Mijn ouders zouden het niet begrijpen. Mark zou het niet begrijpen. Niemand zou in staat zijn om zich te verplaatsen in mij, om te snappen dat dit was wat ik nodig had, waar ik naar smachtte. Overmand door eigen verdriet zou men niet zien dat dit voor mij de verlossing was.

Maar ik moest dit doen, ik kon het voelen.

En waarom maakte iedereen zich toch altijd zo druk om zelfdoding? Die reactie was het toppunt van hypocrisie. Een groot deel van de mensheid was op dagelijkse basis bezig zelfmoord te plegen, alleen dan in vertraagde vorm. Daar hoorde je niemand over, dan was het ineens wel acceptabel. Het stond nota bene in niet te missen waarschuwingen aangegeven op de pakjes shag en sigaretten: ROKEN IS DODELIJK. Roken was pure zelfmoord, maar in langzame vorm en daarom was die methode oké. Om het in één keer te doen, er maar meteen vanaf te zijn, dat kon niet! Dat mocht niet! Dat was laf, egoïstisch en iets wat je alleen deed als je geen enkele andere uitweg meer zag. Om gewoon zomaar te beslissen de stekker uit je jonge, gezonde lichaam te trekken, dat was ondenkbaar. Een taboe. We moesten dat lichaam immers eerst langdurig en stelselmatig vergiftigen, het laten aftakelen om uiteindelijk als een terminaal zieke patiënt, een schim van wie je ooit was, te sterven. We leefden in een wereld waar dankzij abortus en genetische manipulatie voortdurend met leven werd gefutseld, maar het beëindigen van je eigen leven, dat leed tot gefrons. Want iemand die dat wilde had psychische hulp nodig. Alsof het volstrekt onmogelijk was om je te realiseren simpelweg 'klaar' te zijn hier, toe aan de volgende fase.

Gereed om eruit te stappen.

Maar het maakte me niet uit wat anderen ervan dachten: ik ging ermee stoppen en niets zou mij daarvan weerhouden. Ik wilde mijn ogen sluiten en ze nooit meer opendoen. Ik zou vredig wegzweven in een oneindige wereld van leegte en gewichtloosheid. Vrij zijn.

Ik was vijftientig, een kwart eeuw.

Een prachtige leeftijd om er een punt achter te zetten.

Vanmorgen had ik het besloten. De gedachte had zonder aanleiding in mijn hoofd gezeten, meteen zo sterk verstrengeld met mijn hersenen dat ik bijna nergens anders aan kon denken. Kalm had ik de rest van mijn ontbijt opgegeten, en het vastberaden gevoel dat dit was wat ik moest doen nam toe. De laatste keer dat ik me zo zeker over iets had gevoeld was toen Mark me vorig jaar had gevraagd of ik bij hem wilde intrekken.

Ik slikte en even schoof er een schaduw over mijn hart bij het beeld van Mark, hoe hij

er tijdens mijn begrafenis bij zou zitten, verloren, verslagen. Mijn ogen vulden zich met tranen terwijl ik in mijn hoofd de muziek hoorde die zou worden gedraaid. Maar ik haalde diep adem en rechte mijn schouders. Mark zou er wel overheen komen. Iedereen zou er overheen komen. Mark zou een nieuwe vriendin vinden, opnieuw gelukkig worden.

Het was allemaal voorbestemd.

Terwijl ik mij aankleedde staaarde ik naar Marks kleding in de kast. Binnenkort zouden mijn eigen kleren weg zijn hier, besefte ik, geschonken aan een liefdadigheidsinstelling. Het was een vreemd idee. Ik staaarde naar het bed waar we vannacht nog samen in geslapen hadden. Hoelang zou het duren voordat Mark daar met een andere vrouw zou liggen? Weer prikten mijn ogen, maar vastberaden knipperde ik de tranen weg. Ik móést dit doen.

Vanmorgen was Mark net als altijd naar zijn werk vertrokken, en hij zou pas vanavond thuiskomen. Hij wist niet beter dan dat ook ik op mijn werk was, maar ik had meteen na het ontbijt de telefoon gepakt en mijn baas gebeld om te zeggen dat ik vandaag niet zou komen. Voordat hij kans had gekregen om naar de reden te vragen had ik al opgehangen. Met rustige, beheerste bewegingen had ik mijn dienblad terug naar de keuken gebracht en de tv, die nog steeds het ochtendjournaal uitzond, uitgezet. De donkere waas die over me heen was gekomen had prettig aangevoeld, alsof het richting aan mijn leven gaf.

Inmiddels wist ik ook al hoe ik het zou doen. Toen Laverne afgelopen zomer op vakantie naar Frankrijk was gegaan had ze mij de extra sleutel van haar appartement gegeven. Als beste vriendin was het mijn taak om in haar afwezigheid haar kat eten te geven, had ze me plechtig medegedeeld, en glimlachend had ik de sleutel van haar aangenomen. Na haar vakantie was de sleutel hier in de la blijven liggen en nu kwam hij goed van pas.

Laverne had allerlei manieren gevonden om extra geld te verdienen, en een van die manieren was om zo nu en dan te fungeren als medisch proefkonijn. Nieuwe pillen uittesten, grieprikken proberen. Eng vond ze het niet. ‘Het is safe, hoor,’ zei ze altijd. ‘Voordat het op ons wordt getest is het al op tientallen andere manieren gecontroleerd. En het verdient goed!’

Met haar shopverslaving kon ze de extra inkomsten goed gebruiken.

Gisteren was ze begonnen met het uitproberen van een nieuw soort slaapmiddel. ‘Iedere avond één pilletje en je slaapt als een roosje,’ had ze gezegd. Ze leed aan chronische slapeloosheid, dus in dit geval was het testen van de pillen nog nuttig voor haar ook.

‘Sorry, Laverne,’ mompelde ik terwijl ik in mijn jas schoot. In mijn hand had ik de extra sleutel van haar flat. ‘Ik heb ze vandaag even harder nodig dan jij.’

Mijn rinkelende mobiel negeerde ik.

Laverne woonde twee straten achter ons, en nog geen kwartier later was ik terug in mijn eigen appartement. Op de hoek van de straat was een verkeersongeluk gebeurd, maar ik was niet blijven staan om te kijken naar de chaos van politie, ambulances en toeschouwers. Ik had belangrijkere dingen aan mijn hoofd.

De drie doosjes met slaappillen zaten in mijn tas. Laverne moest ze drie maanden slikken, had ze me verteld, en bijhouden wat voor eventuele bijwerkingen ze eraan overhield.

Als ze vanavond thuiskwam uit haar werk zou ze het afscheidsbriefje vinden dat ik op haar salontafel had achtergelaten. Mijn ouders en Mark kregen ook een brief. Veel stond er niet in, alleen dat ik altijd van ze zou blijven houden, waar ik ook was, en dat dit mijn eigen beslissing was. Dat ik hoopte dat ze het me konden vergeven.

Toen mijn telefoon piepte om me eraan te herinneren dat ik nog steeds een onbeluisterde voicemail had, wierp ik geïrriteerd een blik op het scherm. Arthur had me geprobeerd te bellen, zag ik. Wat vreemd, wat wilde hij van me na al die tijd? Toen we onze relatie vier jaar geleden hadden beëindigd, hadden we elkaar beloofd om vrienden te blijven, maar het contact was verwaterd en inmiddels had ik hem al meer dan een jaar niet gesproken.

Ik klikte de melding weg. Het was niet belangrijk.

Over een paar minuten zou ik niet meer bestaan.

Met de doosjes pillen in mijn hand liep ik naar de keuken. Daar vulde ik een groot glas met water en drukte de eerste strip met pillen leeg in mijn hand. Ik slikte ze in één keer door. Met twee nieuwe glazen lukte het me om de rest van de pillen in te nemen.

Duizelig van het vele water liep ik naar de slaapkamer, waar ik me op het bed liet vallen. De middagzon scheen fel naar binnen, maar ik liet de gordijnen open. Mijn bloed suisde in mijn oren. Ik staarde naar het plafond. Hoe vaak had ik hier niet met Mark gelegen? Vanaf vannacht zou hij hier in zijn eentje slapen. In gedachten zag ik zijn gezicht, maar het beeld vervaagde.

Langzaam voelde ik mijn ogen zwaar worden.

Toen werd alles donker.

Mark schudde me wild heen en weer. ‘Em! Word wakker, in godsnaam!’

Verbaasd opende ik mijn ogen. ‘Wat doe jij hier?’

Tranen van opluchting rolden over zijn wangen. ‘Je bent er nog....’ Hij boog zich voorover en sloeg zijn armen om me heen. ‘Ik was zo bang dat ik je kwijt was,’ fluisterde hij. ‘Ik las je brief, en... en... Waarom, Em?’ Hij snikte harder, zijn brede schouders schokten.

Ik wreef in mijn ogen. Hoe kon dit?

Een blik op de wekker op het nachtkastje leerde me dat het halfzes was. Mark was dus uit zijn werk thuisgekomen en... ik was er nog. Ik leefde nog. Ik had alleen maar geslapen!

Had ik het gedroomd..? Nee, dan zou Mark niet zo overstuur zijn. Maar hoe... wat...

Mark huilde nog steeds, nooit eerder had ik hem zo emotioneel gezien. ‘Waarom?’ bleef hij herhalen. Hij streelde mijn haar, mijn gezicht, trok me overeind en drukte me tegen zich aan. Toen trok hij zijn gezicht terug en keek me aan. ‘Waarom, Em?’ vroeg hij nogmaals, dringender. Zijn adem was warm in mijn gezicht. ‘Ik snap het echt niet.’

Met lege ogen keek ik hem aan. *Waarom*, inderdaad? Ik wist het zelf ook niet. De gevoelens van vanmorgen, de allesoverheersende zekerheid dat ik er een eind aan moest maken, waren weg. Waren het echt mijn eigen gedachten geweest? Waar kwamen ze vandaan? Hoe had ik zo stom kunnen zijn?

‘Mark,’ zei ik zacht. Ik slikte. ‘Het spijt me dat ik je zo heb laten schrikken. Ik...’ Het rinkelende geluid van mijn mobiel brak mijn woorden af en verwaasd stak ik mijn hand uit om de telefoon van mijn nachtkastje te pakken. Laverne’s naam stond in het display. ‘Hoi,’ zei ik zachtjes.

‘Jezus, Em, waar slaat dit op?’ gilte ze in mijn oor. ‘Wat is dit voor misselijke grap, om zo’n brief bij mij neer te leggen? Ik schrik me helemaal rot hier, weet je dat?’

Nu huilde ik ook. ‘Ik snap niet waarom ik het heb gedaan. Ik was in jouw flat om je pillen te pakken, ik wilde ...’

‘Mijn pillen?!’ Het geluid van een la die wild werd opengetrokken klonk door de telefoon. Toen vloekte ze. ‘Em, ik kan dit gewoon niet geloven. Wat is er in godsnaam met je aan de hand?’

‘Ik weet het niet,’ snikte ik. ‘Ik heb ze allemaal ingenomen, ik wilde niet meer, ik...’ Mijn stem brak.

‘Ik kom naar je toe,’ besloot ze. ‘Verdomme.’

‘Het waren dus duidelijk placebo’s,’ constateerde Laverne nadat we alle drie waren gekalmeerd en ik ze zo goed mogelijk had verteld wat er was gebeurd. We zaten rond de keukentafel. Mark had thee gezet. Met trillende handen had ik de mok vastgehouden terwijl ik

sprak. Mijn verhaal eindigde bij het innemen van de pillen.

‘Placebo’s’. Ik knikte. ‘Dat kan inderdaad niet anders. Ik heb een enorme overdosis genomen en ik voel niets.’

‘Gelukkig maar,’ zei Mark zacht. Hij streek met zijn hand door mijn haar, zijn gezicht was bleek. ‘Ik snap niet dat je mij niet belde toen je jezelf zo rot voelde.’ De pijn in zijn ogen was onmiskenbaar.

‘Ik begrijp het zelf ook echt niet,’ fluisterde ik. ‘Ik wist alleen maar dat ik dood wilde, dood móést, dat is alles waar ik aan kon denken.’

‘En nu?’ Laverne keek me onderzoekend aan.

‘Nu is het over. Ik ben weer gewoon mezelf, dat is het vreemde.’ Ik rilde. ‘Ik moet er niet aan denken wat er was gebeurd als het wel echte pillen waren geweest.’

Marks lip trilde en hij klemde zijn vingers om zijn beker. Zijn knokkels werden wit.

‘Het gebeurt wel vaker dat ze me placebo’s meegeven,’ wist Laverne. Ze hield haar stem luchtig, maar ook in haar ogen was de schrik zichtbaar. ‘Maar dat vertellen ze je altijd achteraf pas. Dan is het van: verrassing! We hebben je voor de gek gehouden!’

Ik glimlachte zwak. Alle drie zwegen we, alle drie beseften we dat het heel anders had kunnen aflopen vandaag.

Toen Laverne’s telefoon afging schrokken we op.

Ze trok haar tas op schoot en viste haar mobiel eruit. ‘Hoi, mam. Wat zeg je? Wat?! Nee! Nee! Waar, hoe... ja, ik kom er meteen aan.’ Met grote, geschokte ogen keek ze ons aan. ‘Ik moet naar mijn ouders toe. Mijn zusje is dood. Ze heeft zelfmoord gepleegd.’

Pas toen Mark en ik, beiden nog stil van shock, tegen elkaar aan waren gekropen op de bank en het halfachtnieuws op RTL4 bekeken, drong het tot ons door dat er iets heel erg mis was.

‘Noodlijn 112 werd vandaag overspoeld met meldingen van zelfmoord,’ vertelde de nieuwslezer. ‘Honderdduizenden mensen in Nederland hebben zich vandaag van het leven beroofd.’ De tv liet beelden zien van auto’s die met opzet tegen bomen en vangrails waren aangereiden. ‘Het treinverkeer in heel Nederland ligt sinds vanmorgen plat door het grote aantal mensen dat zichzelf voor de trein heeft gegooid. Eén man sprong van het dak van een flatgebouw en miste daarbij op een haar na een passerende voetganger. De vrouw in kwestie gooide zichzelf vervolgens abrupt voor een voorbijrijdende vrachtwagen en overleed ter plekke alsnog. Ziekenhuizen en mortuaria kunnen de plotselinge stroom lichamen niet aan.’

Opvallend is dat het in bijna alle gevallen duidelijk gaat om zelfdoding. De politie en veiligheidsdiensten staan voor een raadsel, en er wordt rekening gehouden met de mogelijkheid van een terroristische aanslag.’

Als verstijfd zaten Mark en ik op de bank. Met grote ogen keken we elkaar aan.

Het was Mark die uiteindelijk als eerste sprak. ‘Nu snap ik waarom zo veel collega’s vandaag afwezig waren.’ Hij slikte. ‘Dit is niet te geloven.’

Ik zweeg.

‘Maar jij hebt het overleefd, Em! Jij was bijna een van die honderdduizenden doden geweest, besef je dat? En als in een wonder heb jij het overleefd!’

Ik knikte langzaam. Nu pas merkte ik dat ik over mijn hele lichaam beefde.

‘Je moet de politie bellen,’ besloot Mark. ‘Je moet ze alles vertellen wat je weet!’

Helaas leek de politie weinig aan mijn ervaring te hebben. Aan de andere kant van de telefoon werd voor de zekerheid genoteerd wat ik die ochtend allemaal had gedaan, wanneer de gedachte aan zelfdoding voor het eerst in me was opgekomen, en of ik er nu nog steeds aan dacht.

‘Wat wij denken, en uw verhaal bevestigt dit, is dat slapen de manier is om de dwanggedachte te doven,’ vertelde de vrouw die me te woord stond. ‘Maar helaas gaan de meeste mensen overdag niet slapen, en alles wijst er op dat de massamanipulatie vanmorgen al is ontstaan.’ Er was een groot landelijk onderzoek ingesteld om te achterhalen hoe een ramp van deze omvang had kunnen gebeuren, liet ze weten. Nadat ik mijn telefoonnummer had achtergelaten hingen we op.

‘Manipulatie,’ mompelde ik. Ik keek Mark aan. ‘Ze denken aan een soort massamanipulatie waar honderdduizenden mensen vandaag slachtoffer van zijn geworden.’

Later die avond, in een speciaal ingelaste extra uitzending van het avondbnieuws, werd bekend gemaakt wat er aan de hand was. Een nog onbekende terroristische groepering had toegang weten te krijgen tot de regieruimte van het ontbijtnieuws. Hierdoor hadden ze psychotronische gedachtebeïnvloeding in de uitzending weten te monteren, ook wel bekend als *Silent Sound Spread Spectrum* en in militaire kringen S-quad genoemd. Het doel daarvan was het ongezien en onhoorbaar manipuleren van een hele bevolking, zo vertelde de nieuwslezer. Deze vorm van psychologische oorlogsvoering zou voor het eerst gebruikt zijn

tijdens de Eerste Golfoorlog in 1991, en de psychische en emotionele effecten van 'stil geluid' zouden zo ernstig zijn geweest dat honderdduizenden Irakezen zich zonder één schot te lossen overgaven aan de Amerikanen. In dit geval was iedereen die de nieuwsuitzending van vanmorgen had gehoord of gezien, automatisch 'geprogrammeerd' op zelfdoding.

Uit voorzorg was de herhaling van de uitzending onmiddellijk van internet afgehaald. Mensen die onverhoopt alsnog in contact kwamen met het bewuste journaal, omdat ze het bijvoorbeeld hadden opgenomen, werd ten strengste aangeraden de televisie ogenblikkelijk uit te zetten en contact op te nemen via een speciaal telefoonnummer. Vervolgens zouden ze onder professioneel toezicht in een korte slaap worden gebracht, waarna de manipulatie zou zijn uitgewerkt.

Een grootscheeps onderzoek naar wie er achter deze aanslag zat en hoe het ze was gelukt om in de studio's te infiltreren was in gang gezet. Volgens de laatste berichten stond het dodental inmiddels op bijna tweehonderdvijftigduizend en er werd gesproken van de grootste ramp in de Nederlandse geschiedenis sinds het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog.

Zwijgend zette ik de tv uit. Mijn afscheidsbrief lag nog steeds op tafel en ik pakte hem op. Hoofdschuddend las ik de woorden die ik eerder deze dag met zo veel overtuiging had opgeschreven. Ze waren angstaanjagend.

Mark sloeg zijn arm om me heen.

Als door een wonder had geen van onze dierbaren vanmorgen het ontbijtnieuws aangezet. Maar in het appartement boven ons klonk al een paar uur hartverscheurend gehuil, en de hele avond was het in onze straat, net als in de rest van het land, een chaos geweest met geschokte gezichten, ambulances en gesloten gordijnen. Scherpere maatregelen voor alle publieke media waren per direct ingesteld. Schok en verdriet werden op de voet gevolgd door angst voor herhaling.

De rest van de avond bleef de tv uit.

Vanuit de badkamer klonk het vertrouwde geluid van Mark die zijn tanden aan het poetsen was. Mijn ogen werden vochtig. Vandaag waren we elkaar bijna kwijtgeraakt, het had absurd weinig gescheeld. Voor ons was het gelukkig goed afgelopen, maar hoeveel mensen hadden vandaag hun geliefden wel verloren?

Toen Mark de slaapkamer in kwam, glimlachte ik naar hem. Ik zou in zijn armen in slaap vallen, me beschut voelen, samen veilig afgezonderd van deze krankzinnige wereld.

Zoals iedere avond pakte ik mijn mobiele telefoon van het nachtkastje om de wekker voor morgenochtend in te stellen, en bij het opslaan zag ik dat het voicemailbericht van Arthur nog steeds in mijn scherm stond. Dat was waar ook. Terwijl Mark, die altijd drie kwartier eerder op moest dan ik, zijn eigen wekker instelde, maakte ik verbinding met mijn voicemail om het bericht te beluisteren.

Mijn adem stakte toen ik Arthurs stem hoorde. Harde snikken klonken in mijn oor. ‘Ik houd nog steeds van je, Em!’ riep hij wanhopig. ‘Ik heb je nooit kunnen vergeten! En ik wil gewoon dat je dat weet. Ik neem aan dat je nu gelukkig bent met Mark en daar ben ik blij om. Dat meen ik. Het ga je goed, Em. Als je dit hoort ben ik weg. Vaarwel!’

Hij hing niet op. In plaats daarvan klonk er gestommel, voetstappen die vervaagden, een deur die werd dichtgeslagen. De verbinding bleef in stand, maar Arthur zelf was er niet meer. Op de achtergrond klonk de herkenbare stem van Jan de Hoop, het ochtendnieuws werd voorgelezen. Snel drukte ik de telefoon uit.

Naast me keek Mark me vragend aan. ‘Wie was dat?’

Zonder antwoord te geven stond ik op uit bed. ‘Ik moet even naar de wc.’

Op blote voeten liep ik de slaapkamer uit, de woonkamer in. Daar opende ik de balkondeur. Het was koud buiten, de nachtwind deed mijn slaapshirt om me heen wapperen. Langzaam klom ik met één been over de reling, toen tilde ik mijn andere been op.

Ik glimlachte.

Dit was het enige juiste, ik kon het voelen. Dit moest ik doen.

Ik sloot mijn ogen, en liet me vallen.